Visita: CalFreshHealthyLiving.com para obtener consejos saludables.

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CalFresh HEALTHY LIVING | CDPH California Department of Public Health

California Department of Public Health OFFICE OF ORAL HEALTH

300853_RYD_WalletCard_SP_091720

ESTOS NOMBRES CONTIENEN AZUCARES AGREGADOS

Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
Jarabe
Concentrado de jugo de frutas
Concentrados Endulzante de maíz Maltosa
Jarabe de maíz
Melaza
Glucosa
Azúcar sin refinar
Miel
Sacarosa
Lactosa

Azúcar agregada Calorías agregadas

AGUA DE NARANJA Y MORAS AZULES

Mezcla **1** naranja rebanada y **20** moras azules con agua en una jarra de **2-cuartos de galón**. Enfria por lo menos 20 minutos.

Toma dentro de 24 horas

rethink YOUR DRINK

ESCOGE

Agua

Y

Leche baja en grasa (1%) o sin grasa

RethinkYourDrinkDay.com

Azúcar - ¡Todo Suma!

¿Cuántas cucharaditas de azúcar agregada contienen estas bebidas populares?

20 oz. refresco ≈ 15 cucharaditas

20 oz. bebida deportiva ≈ 9 cucharaditas

16 oz. bebida energética ≈ 15 cucharaditas

20 oz. té endulzado ≈ 14 cucharaditas

20 oz. agua con vitaminas agregadas ≈ 8 cucharaditas

20 oz. Agua = **0**

¿Cuanta azúcar es mucha azúcar?

Durante todo el día, contando todos los alimentos y las bebidas que ingieras, no deberías consumir más del 100% del valor diario de azúcar agregada.

- Es menos de 50 gramos* de azúcar agregada.
- Utiliza la etiqueta de información nutricional para contabilizar la ingesta.

* La mayoría de las mujeres y los niños deben ingerir menos azúcar debido a que poseen una necesidad menor de calorías diarias..

20 l.oz (591 ml) Refresco

Información nutricional	
Porción	1 Botella
Cantidad por porcion	
Calorías	**240**
	% Daily Value*
Grasas totales 0g	0%
Sodio 75mg	3%
Carbohidratos 60gm	22%
azúcares totales 60gm	
Incluye 60 g de azúcar agregada	120%
Proteínas 0g	

*No aporta cantidades significativas de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibras, vitamina D, calcio, hierro y potasio.